

### VACUNE a su hijo.

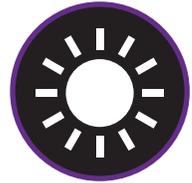
- Comience a vacunar a su bebé a tiempo.
- Mantenga las vacunas del bebé al día.
- Lleve el registro de vacunas de su hijo a cada visita al médico.
- Consulte con su médico o enfermera que debe de esperar después de una vacuna.
- Guarde el registro de vacunas de su hijo en un lugar seguro. Lo necesitará para la escuela y el cuidado infantil.



### PROTEJA A LOS BEBÉS del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS – por sus siglas en inglés)

- Ponga a los bebés a dormir boca arriba.
- No coloque cosas tales como muñecos de peluche, almohadas o almohadillas en la cuna con el bebé.

### PROTEJA A LOS NIÑOS de los rayos del sol.



- Mantenga a los bebés alejados de los rayos del sol.
- Aplíqueles crema protectora antes de que salgan afuera.
- Haga que su hijo se ponga ropa bien tejida, floja y un sombrero.

### PROTEJA los dientes de sus niños.

- No permita que los bebés duerman con su botella.
- Limpie o cepille los dientes y encías de su bebé cada día.
- Empiece a usar pasta con fluoruro a la edad de 2 años.
- Dele a su hijo una variedad de comidas sanas.
- Ofrézcale a sus hijos agua en lugar de bebidas dulces.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos una vez al año.



## CONSEJOS DE SALUD

## UN NIÑO SANO

### Consejos que Debe Recordar



### NO FUME alrededor de los niños.

- Nunca es muy tarde para dejar de fumar.
- Nunca fume alrededor de los niños y mujeres embarazadas.
- Pídale a sus amigos y familiares que no fumen en su hogar o automóvil.



### ¿TIENE asma un niño? Asma es una enfermedad que hace difícil el respirar. Este es un problema de salud grave pero que se puede tratar. Llame a su médico o a su clínica si su hijo(a):

- Tose demasiado o tiene problemas para respirar cuando juega (durante o después de cualquier actividad física) o para dormir (tose cuando despierta en la noche o por la mañana).
- Resuella o hace un sonido como un silbido desde su pecho.
- Tiene resfriados de cabeza “que se le van al pecho” y que duran más de diez días.
- Tose, silva o tiene problemas para respirar cuando se encuentra cerca de mascotas, pestes, césped o hierbas, humo de tabaco, perfume, polvo, cosas enmohecidas, algunos productos alimenticios o cuando cambia el clima.

### DÓNDE puede encontrar ayuda

*¿Tiene más preguntas acerca de las vacunas de su hijo?*

Revise el directorio telefónico local y comuníquese con su departamento de salud local.

*¿Tiene más preguntas acerca del asma o alergias?*

Llame al Allergy Asthma Network (Red de Alergias y Asma)  
(800) 878-4403

Llame al Asthma and Allergy Foundation of America (Fundación Americana de Asma y Alergias)  
(800) 727-8462

*¿Necesita encontrar un dentista?*

Llame al California Dental Association (Asociación Dental de California):  
(800) 232-7645 or (800) CDA-SMILE

Llame al California Society of Pediatric Dentists (Sociedad Californiana de Dentistas Pediátricos):  
(800) 503-9780

*¿Le interesa aprender más acerca del programa de seguro médico Healthy Families (Familias Sanas)?*

Llame al (800) 880-5305

*¿Tiene preguntas acerca de Medi-Cal? Llame al (800) 322-6384*

*¿Desea dejar de fumar?*

Llame a California Smoker's Helpline (Línea de Ayuda para Fumadores de California) al  
(800) 662-8887 or (800) NO-BUTTS

*¿Desea más información acerca de SIDS?*

Llame a The California SIDS Program (Programa SIDS de California):  
(800) 369-7437 or (800) 369-SIDS

Llame a The Back to Sleep Campaign (Campaña Volver a Dormir): (800) 505-2742